

生活リズムを崩さないようにしよう。冬を元気に過ごそう!

いよいよ師走(しわす)。今年も1か月を残すところとなりました。2024年は皆さんにとってどんな一年だったでしょうか。能登半島の大地震からスタートした2024年、自然災害の恐ろしさ、普段からの備えの大切さ、そして命の大切さを心に刻んだ人も多かったことと思います。雲雀丘学園中高校では、来年も備えを大切に、生徒の皆さんが、健康、安全に過ごすことができるよう努めていきたいと思っています。皆さんも新たな目標を立ててくださいね。そしてよいお年をお迎えください。

1. 就寝・起床時間を決める。

年末年始。どうしても夜更かし、朝寝坊を家族全体でしてしまいがちです。「このくらいなら…」その油断から生活リズムが狂いだします。普段の生活以上にきちんとスケジュールを立てて、冬休みは過ごすようにしましょう。

2. 食べ過ぎに注意。栄養バランスのとれた食事を心がけましょう

胃腸に負担をかけないようにしましょう。

少し食べ過ぎたかなという時は、食物繊維が少なめの野菜(大根、にんじん、ほうれん草など)を中心にした食事を摂ってください



3. お手伝いで運動不足の予防を

ウォーキング、ジョギングという方法もありますが、日ごろ保護者の方にお任せになっている家事(掃除、食事準備、買い物など)のお手伝いを率先してやりましょう。十分な運動量であることに気付くと思いますよ。

4. 感染症予防に努めましょう

コロナ、インフルエンザなどの感染症に気をつけましょう。手洗い、マスク、免疫力増強、人混みを避けるなど意識を高めましょう。インフルエンザ、コロナで学校を欠席する場合は欠席扱いにはなりません。

必ず欠席期間報告書を学校へ提出してください。→ [新型コロナ欠席期間報告書](#) [インフルエンザ欠席期間報告書](#)

特別なこと? 身近な薬と「薬物乱用」

「薬物乱用」という言葉から、どんなイメージを持つでしょうか? 多くの方は、覚せい剤や大麻、またはタバコやアルコールなどといった法律で所持や使用が禁止・制限されている薬物などを思い浮かべるかもしれません。確かにこれらは、依存症をはじめとして心身に深刻な影響を及ぼすものが多く、その乱用の広がりには長年にわたって大きな社会問題になっていますね。では、一方、普段から私たちの身近にある薬はどうでしょうか。



実は一般的な誰もが使っている薬でも、同じようなことが起こりうるのです。ドラッグストアやコンビニ…最近では、薬はあっという手に入りやすくなり、私たちの生活に浸透してきました。しかし、用法・容量を守らなかったり、本来の目的から外れた使い方をしたりすれば、こうした薬でもやはり「薬物乱用」にあてはまるのです。薬は、どんなものでも「リスク」を伴います。絶対に忘れないでくださいね。

12月9日(月)
薬物乱用防止講座

10:40~11:20 中2
11:30~12:10 高1